

Ensalada rápida de Col

Tiempo de Cocción: 20 minutos

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

2 tazas repollo rasgado en pedazos

1/4 taza vinagre de manzana

1/4 taza agua

2 cucharadas azúcar

1/2 cucharadita mostaza

1/4 cucharadita pimienta negra

Preparación

1. Lave y ralle la col con un cuchillo o un rallador. Coloque en un tazón para mezclar.
2. Caliente el vinagre y el agua hasta hervir en la sartén. Saque del fuego y agregue todos los ingredientes menos la col a la sartén.
3. Continúe cocinando esta mezcla en la sartén hasta que el azúcar se disuelva, luego vierta sobre la col rallada.
4. Mezcle bien. Refrigere hasta enfriar para combinar los sabores.

Nota: Es necesario refrigerar la ensalada antes de servir.

Michigan State University Cooperative Extension Service, Eating Right is Basic Nutrition Education Program

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	40
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	10 mg
Total de Carbohidrato	9 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible